

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2/16+20+1

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 5 người trưởng thành.

- *Cơm:* 2 nửa bát con/người
- *Quả tươi:* Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Đậu hũ thịt kho nấm – 507.2 Kcal

- Đậu hũ chiên 120g
- Thịt heo nạc 168g
- Nấm hương, hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt heo cắt mỏng hoặc xay nhỏ, ướp gia vị và 30ml nước, để 30 phút cho thấm*
 - + *đậu hũ chiên cắt miếng vuông 1.5cm, nấm hương khô ngâm nở, bỏ chân, cắt sợi, hành lá thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành xay, cho thịt với nấm hương vào xào săn, thêm nước ngập thịt rồi cho đậu hũ vào, đảo đều, thêm nước ngập đậu hũ, kho với lửa vừa đến khi nước cạn ½, thịt và đậu hũ ngấm vị, cho hành lá vào đảo đều rồi tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Cải nhún nấm thơm xào thịt – 231.6 Kcal

- Thịt heo xay 40g
- Cải nhún 120g
- Nấm rơm. Hành lá, ngò rí, hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 12g
- Gia vị: hạt nêm (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *cải nhún cắt khúc 2cm, nấm rơm cắt đôi, hành lá, ngò rí thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm tỏi xay, cho thịt xay vào xào chín, cho cải nhún và nấm rơm vào xào, thêm hạt nêm, đảo đều, khi rau mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào trộn đều, tắt lửa*
 - + *Vậy là món ngon đã hoàn thành.*

Canh tần ô khoai tây nấu tôm – 186 Kcal

- Tôm bóc vỏ 40g
- Khoai tây 40g (món canh)
- Hành tím xay (vừa đủ)
- Dầu ăn 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường bột ngọt (vừa đủ)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + Tôm xay ướp với hạt nêm và 30ml nước, để ngấm
 - + Tần ô cắt khúc 2cm, khoai tây cắt làm tư rồi cắt miếng dày 1cm
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + Đun sôi 2 lít nước, cho khoai vào nấu chín mềm.
 - + phi thơm hành tím xay. Xào tôm cho chín rồi đổ qua nồi nước canh, khi canh sôi lại, cho tần ô và cho gia vị (hạt nêm, muối, đường, bột ngọt) vào, khuấy đều, nêm vị vừa ăn, tắt lửa. vậy là món ngon đã hoàn thành

